Direction du conditionnement physique des PSP

Volume 6, numéro 2 • **Juin 2011**

Promouvoir LA SANTÉ ET LE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

Un message du DCP

En février dernier, des membres du personnel de la Direction du conditionnement physique (DCP) se sont réunis pendant deux jours pour définir les activités qui feront partie du plan opérationnel de la DCP au cours de l'année. L'exercice était une occasion de passer en revue les réussites et les déceptions de l'année écoulée tout en se tournant vers les priorités de la Direction pour 2011-2012.

Parmi les réussites de 2010-2011, on dénote :

i. adoption d'une norme révisée de l'évacuation d'un blessé par traction dans le cadre du test de condition physique du Commandement de la Force terrestre;
ii. exécution et approbation par le CEMD et le CFA de la Phase 1 du projet FORCE;
iii. lancement du nouveau site Web www.EXPRESFC.ca à partir duquel plus de 8 600 programmes de conditionnement physique ont été téléchargés (11 mois);
iv. inclusion du cours d'athlète tactique des PSP et du cours révisé de moniteur adjoint d'éducation physique à notre programme de cours au Centre d'instruction des PSP.

Il y a également eu quelques déceptions, dont la plus importante était l'absence d'une tribune où nos directeurs des bases, escadres et unités auraient pu se réunir et échanger des pratiques exemplaires.

Tournant notre regard vers 2011-2012, nous avons défini un certain nombre de secteurs prioritaires pour la DCP :

i. lancement et mise en œuvre complète d'une version révisée du Programme de prescription d'exercices des FC par l'entremise du site Web cphysd.ca consacré au conditionnement physique répondant aux exigences opérationnelles;
ii. collecte des données liées à la Phase 2 du projet FORCE;
iii. organisation d'un Symposium des PSP et de la DCP où les directeurs du conditionnement physique et de la promotion de la santé partageront des pratiques exemplaires et s'attaqueront à certains de nos défis au chapitre de la prestation des programmes;
iv. mise en œuvre, dans les bases, escadres et unités, d'un processus de compte rendu EXPRES FC qui permettra à la DCP de quantifier, chaque année, les niveaux de condition physique au sein des FC.

On peut obtenir d'autres renseignements au sujet du plan d'activités de la DCP et à propos de nos activités prévues pour 2011-2012 en envoyant un courriel à Sharon.Chernow@forces.gc.ca.

Nous vous remercions une fois de plus pour votre soutien continu.

Faites-nous parvenir vos commentaires!

Nous avons besoin de connaître votre opinion au sujet de notre bulletin et nous aimerions que vous acheminiez les renseignements suivants à l'éditeur : jacqueline.laframboise@forces.gc.ca.

N'acheminez qu'un seul courriel par base.

1 - Qui prend connaissance du bulletin à votre base (c.-à-d. gestionnaire des PSP, DCPS, SAP, SRCPA, DPS, GPS, Coord CP, MCPS, etc.)

2 - Dans quelle mesure trouvez-vous le bulletin utile? Veuillez nous faire part de vos commentaires.

3 - Que devrions-nous inclure dans le bulletin?

4 – Qu'est-ce que vous préférez à propos du bulletin?

Dans ce numéro

2 Atelier des PSP sur le leadership pour les gestionnaires intermédiaires
2 Normes de sélection en matière de conditionnement physique des Tech SAR
2 Mise à l'essai de l'Évaluation des normes minimales de conditionnement physique
2 Atelier des PSP sur la préparation de l'athlète tactique
3 Programme de condition physique de présélection du Régiment d'opérations spéciales du Canada
3 Projet FORCE
3 Centre d'instruction des PSP - Calendrier des cours durant l'AF 2011-2012
4 Réussites sur le terrain...
4 Les PSP et l'entraînement physique militaire : point de vue de Wainwright
5 Nouvelle de l'équipe des PSP de Bagotville
5 La 17e Escadre Winnipeg tient son atelier sur le conditionnement physique de la Force aérienne
6 Mise à l'essai du nouveau Programme de promotion de la santé à la 15e Escadre
6 La BFC Petawawa récipiendaire du Prix Santé et conditionnement physique du Commandant de la Force terrestre!
7 Le mois de février était le mois du cœur
7 Promotion évidente de la santé et du bien-être au sein des unités
8 Félicitations aux PSP pour un travail bien fait
9 Faites la connaissance de l'équipe du conditionnement physique et des sports des PSP à la BFC Bagotville
10 Changement au sein du groupe de conditionnement physique et des sports et de la Promotion de la santé des PSP

Atelier des PSP sur le leadership pour les gestionnaires intermédiaires

Le Cours de perfectionnement en leadership et gestion intermédiaire des Forces canadiennes (CPLGI FC) a pour but de fournir aux officiers et aux gestionnaires intermédiaires civils les compétences et les connaissances requises pour gérer les ressources humaines, financières, matérielles et d'information du ministère de la Défense nationale/des Forces canadiennes.

Du 14 au 25 février, dans le cadre d'un solide partenariat conclu entre la DCP et le Centre de développement de l'instruction des Forces canadiennes (CDIFC), le cmdt CDIFC a organisé un cours destiné exclusivement aux membres du personnel des PSP. Le cours a été donné par le Détachement Saint-Jean du CDIFC, et 19 membres du personnel des PSP venant de différentes bases et escadres y ont participé. L'espoir est que cette formation sera donnée sur une base annuelle.

Mise à l'essai de l'Évaluation des normes minimales de conditionnement physique du 10 au 13 mai 2011 à l'École de leadership et de recrues des Forces canadiennes

Des tests liés à l'Évaluation des normes minimales de conditionnement physique (ENMCP) se sont tenus à l'École de leadership et de recrues des Forces canadiennes (ELRFC) Saint-Jean du 10 au 13 mai. La prochaine évaluation prévue se tiendra du 13 au 16 septembre 2011 et sera annoncée dans un prochain CANFORGEN. Des tests liés à l'ENMCP sont offerts aux membres des FC conformément à la DOAD 5023-2, Programme de conditionnement physique, ou lorsque le Directeur, Administration (Carrière militaire) (DACM), l'ordonne en raison d'un problème médical permanent. Toute demande d'information peut être adressée à Jacqueline.Laframboise@forces.gc.ca.

Normes de sélection en matière de conditionnement physique des Tech SAR

Les nouvelles Normes de sélection en matière de conditionnement physique des Tech SAR s'appliquant aux candidats qui souhaitent devenir des techniciens en recherche et sauvetage (Tech SAR) ont été acceptées par la Force aérienne et la communauté des Tech SAR. Un Manuel d'instructions et un guide connexe portant sur le programme de conditionnement physique destinés aux candidats seront distribués au début de l'été. Le nouveau test inclut un test de marche sur tapis roulant en pente (avec une charge de 25 kilos), le port d'équipement (aller-retour sur 40 mètres en transportant de 110 à 115 livres puis aucun poids, en alternance) et un parcours de natation de 750 mètres avec des palmes. Les tests devraient commencer cet été. Veuillez acheminer toute question à Jacqueline.Laframboise@forces.gc.ca.

Atelier des PSP sur la préparation de l'athlète tactique

Du 8 au 17 février, le Centre d'instruction à Borden a accueilli 16 moniteurs de conditionnement physique et de sports et coordonnateurs du conditionnement physique, qui ont participé à l'atelier des PSP sur la préparation de l'athlète tactique. Ce cours d'instruction des instructeurs aide à préparer les instructeurs principaux à offrir le cours de trois jours dans le cadre du Programme d'entraînement de l'athlète tactique. Durant le cours, on a abordé différents sujets incluant des techniques d'exercice avancées et on a offert aux participants des séances pratiques et des séances en salle de classe.

Les moniteurs qualifiés peuvent maintenant offrir un cours de 21 heures portant sur l'entraînement fonctionnel dans le contexte opérationnel et qui inclut des sujets comme les levers de style olympique, la vitesse, l'agilité, la rapidité et l'entraînement pliométrique.

Programme de conditionnement physique de présélection du Régiment d'opérations spéciales du Canada (ROSC)

Mark Carlson, agent de l'élaboration des programmes, COMFOSCAN

On a mis au point un Programme de conditionnement physique de présélection de 12 semaines pour aider les futurs candidats au ROSC à se préparer physiquement à la Phase d'évaluation (PE) du ROSC. Les éléments de base du programme d'entraînement sont les suivants : (i) analyse des tâches visant à établir les exigences physiques de la PE; (ii) données relatives à la fréquence cardiaque obtenues durant la PE; et (iii) analyses statistiques du profil physiologique des candidats au ROSC. On a défini les variables de performance clés, qui incluent le VO_2 max. (capacité aérobique), des squats 1-RM (force des membres inférieurs) et des tractions continues à la barre fixe (force des membres supérieurs). Le programme d'entraînement de 12 semaines inclut un certain nombre de modalités d'entraînement en réponse aux éléments sous-jacents de la condition physique (telle que la capacité aérobique, la force musculaire et l'endurance, etc.) qui sont importants pour assurer la performance durant la PE. On a utilisé la méthode de périodisation oscillatoire (non linéaire), car les plus récentes recherches montrent que cette méthode d'entraînement assure une meilleure performance durant le test de condition physique ayant trait à des emplois précis. Le régime de périodisation du programme d'entraînement est de 4 microcycles par cycle d'entraînement sans charge (chaque cycle d'entraînement est d'une semaine). Le cycle d'entraînement sans charge d'une semaine permet également aux candidats de vérifier leur condition physique. Ils peuvent évaluer ainsi leur niveau de condition physique actuel, surveiller leur évolution dans le programme et ajuster leur entraînement en conséquence. Puis, on a élaboré trois critères de référence pour les niveaux de condition physique : le premier niveau correspond aux normes sur lesquelles reposent les tests du Programme de conditionnement physique intérimaire de présélection, tandis que le niveau 3 (niveau plus élevé) correspond aux scores moyens obtenus par les candidats qui sont déjà passés par la PE. L'idée est que les candidats seront préparés physiquement à participer à la PE s'ils peuvent atteindre un niveau de condition physique égal à la moyenne des candidats qui ont déjà terminé le processus.

Pour obtenir plus de renseignements à propos du Programme de conditionnement physique de présélection pour le ROSC, veuillez communiquer avec Mark.Carlson@forces.gc.ca.

Projet FORCE

(Conditionnement physique répondant aux exigences opérationnelles du personnel des FC)

L'équipe de recherche et développement en performance humaine se prépare à quantifier les exigences physiques liées aux 13 tâches physiques communes définies lors de la Phase 1 du projet FORCE. On quantifiera les réactions physiologiques, les charges absolues et les distances pour déterminer lesquelles de ces tâches sont les plus exigeantes du point de vue physique, le but ultime étant de créer des tests reposant sur des normes d'excellence dans le contexte de l'ENMCP. On prévoit de procéder à des collectes de données subséquentes dans les bases et escadres à partir de l'automne prochain. Voir le bulletin CANFORGEN 061/11 CMP 030/11 061405Z APR 11, http://vcds.dwan.dnd.ca/vcds-exec/pubs/canforgen/2011/061-11_f.asp pour obtenir plus de renseignements sur le projet FORCE.

Centre d'instruction des PSP – Calendrier des cours durant l'AF 2011-2012

Cours des PSP

Cours	Session	Endroit	Début	Fin
Instructeur de vol	2011-1	Borden	2 mai 2011	13 mai 2011
Instructeur de vol	2011-2	Borden	8 août 2011	19 août 2011
Instructeur de vol	2011-3	Borden	17 oct. 2011	28 oct. 2011
Instructeur de vol	2011-4	Borden	5 déc. 2011	16 déc. 2011
Spécialiste en activité physique (SAP)	2011-1	Borden	5 mars 2012	9 mai 2012
Instructeur - athlète tactique	2011-2	Borden	30 mai 2011	10 juin 2011
Instructeur - athlète tactique	2011-3	Borden	22 août 2011	2 sept. 2011
Entraîneur personnel certifié (EPC)	2011-1	Borden	25 juill. 2011	29 juill. 2011

Pour obtenir plus de renseignements au sujet des cours des PSP, veuillez communiquer avec Howie Woodruff au 705-424-1200, poste 2115.

Les PSP et l'entraînement physique militaire : point de vue de Wainwright

Graeme Hill, directeur du conditionnement physique, des sports et des loisirs (CPSL), BFC/USS Wainwright

Le conditionnement physique joue un rôle critique dans la préparation opérationnelle des hommes et des femmes qui font partie des FC. Dans les Directives du CEMD aux commandants (2008), chapitre 22, le CEMD décrit comme suit le Programme de conditionnement physique des FC : « *...il vise à favoriser la mise en place de conditions qui favorisent le succès des opérations* » et « *... l'adhésion à un programme de conditionnement physique améliorera non seulement la force, l'énergie et l'endurance de chacun, mais aussi son aptitude à faire face au stress mental et émotionnel.* »

Ces deux citations illustrent l'importance cruciale accordée à l'entraînement physique dans le contexte militaire, qui est clairement décrit comme un élément fondamental du service militaire. Elles reconnaissent aussi que certains autres facteurs font partie intégrante d'un solide entraînement physique militaire, comme la nécessité pour les militaires d'acquérir de la résistance et de l'endurance sur le plan psychologique.

Il y a quelques années, à Wainwright, il était difficile de réellement faire la distinction entre des cours de conditionnement physique à des fins récréatives et des cours visant à maximiser l'état de préparation opérationnelle des FC. En réponse à cela, nous avons modifié la manière dont les activités d'entraînement physique à caractère militaire se déroulent, spécifiquement en nous attendant à ce que les participants soient davantage engagés. Cela ne signifie pas pour autant que nous passons notre temps à crier contre eux comme ce fut le cas jadis, mais plutôt que nous valorisons et encourageons fortement une attitude où les membres « se poussent à fond » pour relever les différents défis qui surviennent durant les cours. Le niveau de condition physique d'une personne n'est pas très important (même si cet aspect est pris en compte durant la gestion des cours), puisque la condition physique individuelle s'améliorera si cette personne fait des efforts et est résolue à améliorer sa performance. Il n'est pas facile pour le moniteur des PSP de donner des classes de conditionnement physique qui répondent à ce critère, car il doit :

- motiver continuellement les participants tout en ne perdant jamais de vue les objectifs de la leçon et les buts du programme global;
- être résolu à mener à bien la tâche et savoir diriger la leçon de sorte qu'elle profite le plus à chaque participant en utilisant une variété d'outils et de techniques qu'il a à sa disposition;
- se surpasser durant la prestation du cours en observant « absolument tout ce qui s'y passe »;
- réagir à ce qu'il voit. Il n'y a pas de place dans la classe pour des membres qui manquent de motivation et qui « se la coulent douce ».

Les moniteurs adjoints doivent être tout aussi actifs que les instructeurs principaux, puisqu'ils sont une extension des yeux et des oreilles de ces derniers et ainsi se déplacent constamment parmi les participants en étant complètement attentifs aux activités qui se déroulent dans la classe et au comportement des participants. Il n'est pas facile de donner des classes de ce genre; à vrai dire, elles sont épuisantes, mais les résultats que l'on obtient en valent entièrement la peine.

« *À votre service* » est un slogan que nous connaissons tous. Si nous dispensions les cours de conditionnement physique militaire dans une atmosphère moins exigeante, il est certain que nous ne rendrions pas service aux FC. À Wainwright, nous avons l'espoir et la volonté de bien servir les FC en offrant de solides activités de conditionnement physique militaire.

Nouvelle de l'équipe des PSP de Bagotville

Zoé Grenon-Girard, SAP p.i.

L'équipe des PSP a annuellement plusieurs occasions de ressortir au sein de l'organisation locale; nous ne pourrions pas tenir sous silence notre partie de hockey luge.
Le 1er décembre 2010, à l'occasion de la journée mondiale des personnes handicapées, notre SAP p.i., Zoé Grenon-Girard, a orchestré une partie de hockey luge dans le cadre du programme Sans Limites. Une cinquantaine de personnes, militaires et civiles, embarquaient sur des luges à l'aréna Cpl Benoît Chevalier de la 3e Escadre Bagotville, afin de jouer une partie de hockey sur luge.

Histoire de resserrer les liens et de remonter le moral des troupes face à l'hiver qui peut s'éterniser dans la région, la coordonnatrice des loisirs communautaires, Claire Deschênes, nous a concocté un carnaval haut en couleur. L'équipe des PSP fut mise à contribution en arbitrant des parties de volleyball et de hockey sur glace de niveau local avec une saveur carnavalesque. Il ne faut surtout pas oublier la tourtière (mets typiquement saguenéen) que nous avons dû distribuer afin de remplacer toutes les calories brûlées.

Évidemment, ceci a requis la collaboration de toute l'équipe des PSP, c'est-à-dire les services de loisirs, du conditionnement physique, des sports militaires, de la SAP et sans oublier la Promotion de la santé. Le carnaval est certes l'un des événements annuels à la 3e Escadre Bagotville, qui est un succès sur toute la ligne, et ce, depuis plusieurs années déjà!

Mais ce n'est pas fini; 2011 ne fait que commencer et ce n'est qu'un avant-goût de tout ce que l'équipe des PSP de Bagotville peut faire!

La 17e Escadre Winnipeg tient un atelier sur le conditionnement physique de la Force aérienne

Par Todd Stride, gestionnaire du conditionnement physique de la Force aérienne

Les 8 et 9 février, à la 17e Escadre Winnipeg, on a tenu un atelier sur le conditionnement physique de la Force aérienne auquel ont assisté la majorité des directeurs du conditionnement physique et des sports et physiothérapeutes des PSP de l'Escadre. L'objectif principal de l'atelier était d'élaborer des initiatives stratégiques pour aider à réduire les blessures sportives et blessures liées au conditionnement physique à l'échelle de la Force aérienne, tout en améliorant la capacité de chaque escadre d'assurer de l'instruction sur la remise en forme. Durant les différentes séances de l'atelier, on s'est attaché surtout à échanger des idées, à promouvoir des pratiques exemplaires et à faciliter la coopération entre l'ensemble des intervenants (DCP, DPSF, QG Gp Svc S FC et Gest Pers Air). Cet atelier constituait une « première tentative » d'établir un cadre commun pour la Force aérienne dans le but d'aider les fournisseurs locaux de services à collaborer lorsqu'ils appliquent des objectifs de programme visant à prévenir les blessures et à offrir des programmes de remise en forme. L'adjudant-chef de la 1re Division aérienne du Canada, Guy St-Jean, a inauguré la conférence et a loué les directeurs du conditionnement physique et des sports pour leurs excellents efforts visant à aider la Force aérienne à mettre en œuvre la Stratégie sur la santé et la condition physique au sein des FC.

Réussites sur le terrain... (suite)

Mise à l'essai du nouveau Programme de promotion de la santé à la 15e Escadre

Par Joy McLaughlin et Todd Stride

Des employés chargés de la promotion de la santé à la 15e Escadre Moose Jaw, à la 16e Escadre Borden et à la 8e Escadre Trenton ont été sélectionnés afin de mettre à l'essai un nouveau cours de promotion de la santé qui intègre des pratiques de vie saine (santé, conditionnement physique, alcool, nutrition et stress) aux plans/cours d'instruction de la Force aérienne. On a conçu ce nouveau programme d'initiation à des modes de vie sains offert à la Force aérienne de concert avec le directeur - Gestion du personnel (Air), les Opérations d'entraînement de la Force aérienne et la Direction de protection de la santé de la Force (DPSF). L'ensemble formel de Promotion de la santé (PS) inclut tous les programmes de base du Programme Énergiser les Forces (sensibilisation et prévention de la toxicomanie, prévention des blessures et vie active, bien-être social et bien-être grâce à une bonne nutrition) et inclut six heures d'instruction en classe. Le programme d'études inclut également quelques messages clés du Lgén André Deschamps, Chef d'état-major de la Force aérienne, au sujet de l'importance de l'entraînement visant à promouvoir la santé : « La santé du personnel des Forces aériennes est un élément essentiel et critique de l'état de préparation opérationnel qui permet de fonctionner dans des environnements complexes et exigeants où la force, la résistance et l'endurance des membres pourraient faire la différence entre la réussite et l'échec d'une opération. C'est pour cette raison que la Force aérienne a collaboré avec les Services de santé des FC pour mettre au point un programme d'entraînement qui fournira au personnel de la FA de l'information pratique sur la façon d'adopter un mode de vie santé. » Le nouveau programme est en voie d'être mis à l'essai auprès des élèves qui suivent la formation d'instructeur de vol 1103 à la Deuxième école de pilotage des Forces Canadiennes (2 EPFC) (Moose Jaw) et le cours de Tech Aéro (NQ3) (Borden), ainsi que dans quelques unités et escadrons à la 8e Escadre Trenton.

On parle du Guide alimentaire canadien à des candidats participant à un cours à la 2 EPFC durant une leçon ayant pour thème la nutrition.

La BFC Petawawa récipiendaire du Prix Santé et condition physique du Commandement de la Force terrestre!

Grâce à la collaboration entre Promotion de la santé, loisirs communautaires, conditionnement physique et sports, la direction des FC et divers services à la base, la BFC Petawawa s'est vue décerner le « Prix Santé et condition physique de 2010 » du Commandement de la Force terrestre. Le commandant de la base, le Lcol W.K. Rudderham, a été invité à Ottawa en automne dernier pour accepter le prix au nom de la base.

Le Lcol Rudderham est très fier de cette réalisation : « Nous avons de la chance de bénéficier d'un soutien aussi important de la part des PSP et de notre direction. Assurer la santé de nos membres est une responsabilité individuelle ainsi qu'organisationnelle. Nous, en tant que dirigeants, reconnaissons l'importance du bien-être, y compris des habitudes alimentaires saines, du maintien d'un poids sain, du conditionnement physique et d'une vie libre de dépendances. Nous devons continuer à soutenir nos soldats afin qu'ils aient l'équilibre psychologique voulu et soient en bonne condition physique. »

Voici certains des points saillants de 2010 : Course familiale de l'automne, Circuit pour la cause, Programmes d'activités avant et après l'école, Défi de la forme physique de la Brigade et Défi de l'homme de fer. Le prix est exposé dans le hall Dundonald.

Le mois de février était le mois du cœur

Du 8 au 10 février, l'équipe de Promotion de la santé (PS) à la BFC Petawawa a tenu un kiosque d'éducation sur la tension artérielle pour sensibiliser les gens à la santé cardiaque et à son importance. Cette année, l'équipe a collaboré avec des membres du personnel médical des FC à la 2e Ambulance de campagne pour aider à prendre la tension artérielle des personnes qui se présentaient au kiosque tout en leur offrant la possibilité de faire tourner une roue interactive leur permettant d'obtenir un prix.

Ces activités de sensibilisation se sont déroulées pendant trois jours; il y avait deux séances tôt le matin pour les membres qui se rendaient à leur séance de CP du matin et trois séances l'après-midi pour attirer les membres passant dans le secteur à l'heure du dîner. Ces différentes séances ont permis de discuter de la santé cardiaque avec près de 150 personnes appartenant à toutes les tranches d'âge et à tous les groupes professionnels.

L'objet du kiosque d'éducation cette année était de faire connaître les programmes de promotion de la santé et d'expliquer le lien entre un grand nombre des éléments de base du CP et la santé cardiaque.

Photographie :

Dana Lawson et Lucie Martin font tourner la roue.

Promotion évidente de la santé et du bien-être au sein des unités

Par Melanie Bower, gestionnaire, Promotion de la santé, Halifax

L'équipe de promotion de la santé Énergiser les Forces à Halifax a constaté que de nombreux membres du personnel ont adopté des modes de vie sains et que le 406e Escadron de la 12e Escadre Shearwater fait des efforts pour promouvoir une culture de bien-être qui encourage et renforce le comportement sain. En effet, l'escadron obtient continuellement des scores élevés grâce à un taux de conformité de 100 % au test EXPRES et un score d'exemption de 72 %. En veillant à ce que ses membres soient en bonne santé et aptes à travailler et à être déployés, le 406e Escadron se conforme tout à fait à la Stratégie sur la santé et la condition physique au sein des FC, qui encourage celles-ci à favoriser, à faciliter et à renforcer une culture mettant l'accent sur la santé et le conditionnement physique durant toute la vie.

Le soutien et la participation des échelons supérieurs sont vitaux pour assurer et maintenir la santé optimale des unités. Le cmdt 406e Esc, le Lcol Leis, estime que le conditionnement physique est l'une des pierres angulaires de la préparation au combat et comporte de nombreux avantages. Les membres du personnel qui sont en bonne condition physique sont plus productifs, sont prêts sur le plan opérationnel et se blessent moins souvent au travail. Une priorité pour le Lcol Leis est d'offrir au personnel des occasions adéquates et un soutien pour les aider à atteindre leurs objectifs de conditionnement physique et de bien-être. Une activité populaire est le conditionnement physique de l'Escadron du vendredi après-midi où les élèves et employés s'adonnent à différentes activités, y compris à de l'entraînement en circuit, à des séances de cyclisme stationnaire et au hockey en salle. De plus, on offre des séances fixes de CP durant la semaine à l'ensemble des membres du personnel et des élèves et on les encourage à suivre un programme de conditionnement physique autonome durant leur temps libre.

Le commandant s'appuie sur les réalisations de ses prédécesseurs et est fier de superviser un personnel qui fait d'importants efforts pour renforcer, maintenir ou améliorer sa santé et son bien-être. Il félicite les employés dans le groupe du conditionnement physique et des sports des PSP pour leur soutien continu et encourage les surveillants militaires à fournir leur appui aux membres du personnel lorsqu'ils demandent la permission de participer à des programmes de promotion de la santé.

« Tout le monde en profite et le personnel doit se rendre compte et être convaincu du fait que du temps consacré à la santé et au bien-être a d'excellentes retombées du point de vue de la productivité individuelle et de la productivité de l'unité. »

Sdt Dave Lee (cours TECH Aéro 1003) et John Gillies (membre du personnel des PSP)

Félicitations aux PSP pour un travail bien fait

Les PSP participent au Défi de l'homme de fer

Aaron Grainge, personnel de direction, Centre d'entraînement des PSP

En septembre 2010, j'ai eu le privilège de participer à la course de l'homme de fer à la BFC Petawawa en tant que membre du personnel des PSP. Cette course exténuante de 50 kilomètres consiste à courir en peloton pendant 38 km, à faire du portage sur 4 km et à parcourir 8 km en canoë, tout en portant un sac à dos de 40 lb pendant toute la durée du trajet. En ma qualité de moniteur de conditionnement physique et d'ancien athlète, j'étais profondément conscient des aspects physiques, nutritifs et mentaux de cette compétition d'endurance. Or, il m'est apparu clairement au début de mon entraînement que le fait de courir en portant des chaussures de combat, un sac à dos et parfois un canoë, à des moments où mon corps était conditionné à se reposer, était un défi d'un tout autre ordre. Mon entraînement de préparation a commencé en juin lorsque je me suis mis à utiliser de légers poids et à courir sur de courtes distances. Puis, j'ai tranquillement augmenté le poids du sac à dos et les distances que je parcourais à pied et où je portais et j'utilisais le canoë. Pour éviter les risques de traumatismes répétés, j'ai limité, à deux fois par semaine, l'entraînement que je faisais spécifiquement pour me préparer au Défi de l'homme de fer, puisque je devais continuer à accomplir en même temps toutes mes fonctions de moniteur de conditionnement physique.

À 4 h, le 16 septembre, j'ai entrepris ce parcours de 50 km avec 268 autres compétiteurs et 6 h 54 m 33 s plus tard, j'étais la 21e personne à franchir la ligne d'arrivée. Il ne fait aucun doute qu'il s'agissait de la compétition la plus exigeante de mon existence, tant sur le plan psychologique que physique. La participation à cette course m'a mieux fait comprendre les exigences physiques uniques auxquelles doivent satisfaire les soldats canadiens, qui jusqu'alors n'étaient que théoriques dans mon esprit. Par ailleurs, le temps et l'effort que j'ai consacrés à cette course en portant des chaussures de combat m'ont valu le respect d'un grand nombre des membres locaux du personnel des FC, ce qui s'est avéré extrêmement utile pour moi en tant que moniteur de conditionnement physique des PSP.

Gagnant du Prix du CDir 2010

Lors de l'AF 2008-2009, **Hugo Cantin, gestionnaire des programmes d'éducation physique au CMR St-Jean**, a achevé et mis en place une nouvelle élaboration des programmes de conditionnement physique et des sports. Comme bilan, une amélioration marquée des résultats des évaluations EXPRES FC des élofs qui sont passées de 66,5 % à 99 % avant la fin de l'année. Il a également géré les programmes des sports intramuraux et des équipes représentatives avec succès, sans l'aide d'un coordonnateur des sports. Finalement, il a également contribué à l'élaboration des grilles horaires avec la directrice des programmes éducatifs et participé au comité d'orientation du CMR.

Maryse Neilson, directrice, Promotion de la santé, BFC Esquimalt, suite à sa mise en candidature, a obtenu le Certificat de mérite des Forces maritimes du Pacifique pour avoir organisé le Défi de la santé et du bien-être de la formation à la Base des Forces canadiennes Esquimalt en octobre 2009. Par ailleurs, en raison de la taille et de l'ampleur de cette initiative, elle a également reçu le prix du CDir DGSSPF. Reconnaissant la valeur de cette initiative pour l'ensemble des FC, le directeur général des Services de santé a l'intention de l'étendre à l'échelle nationale en 2011-2012.

Faites la connaissance de l'équipe du conditionnement physique et des sports des PSP à la BFC Bagotville

En avant, de gauche à droite
Stéphane Lavoie, coord. des sports
Pauline Boulianne, Dir CPS
Padoue Deladurantaye, magasinier
Catherine Harbec, monitrice CPS
Claire Deschênes, coord. loisirs communautaires
Valérie Savard, coord. cond. phys.

En arrière de gauche à droite
Audrey Tremblay, SAP
Martin Boulianne, coord. des installations sportives
Mario Bouchard, moniteur CPS
Zoé Grenon-Girard, monitrice CPS

Changements au sein du groupe de conditionnement physique et des sports et de la Promotion de la santé des PSP

Personnel des PSP	Poste	Endroit	Date
Dan Puddicombe	surveillant, magasin des articles de sport	Borden	Intérimaire jusqu'au 30 septembre
Justin Horton	moniteur de conditionnement physique		Gagetown 2011
Jill Babin	MCPS	Gagetown	2011
Noelle Daigle	MCPS	Searwater	2011
Natasha Neave	MCPS	Edmonton	2011
Richard Stauffer	MCPS	Edmonton	2011
Katie Riddle	SAP	Edmonton	2011
Michael Randall	moniteur de gymnase	Edmonton	2011
David Lyle	MCPS	SSU Chilliwack	
Michelle Cormier-Brokop	gestionnaire du conditionnement physique de la Marine	QG PSP	De retour de son congé de maternité
Katie Kennedy	MCPS	19e Escadre Comox	2011
Martina Forster	MCPS	19e Escadre Comox	2011
Robyn Dicesare	MCPS	19e Escadre Comox	2011
Miriam Connolly	MCPS	Flotte à Halifax	2011
Joel Waterfield	MCPS	Flotte à Halifax	2011
Kristin Toomsalu	SRCPA	Région Sud-Ouest de l'Ontario	2011
Ryan Thompson	MCPS	Borden	2011
Geoff Winchester	MCPS	USFCO	Contrat de six mois
Hilary Hodge	monitrice de conditionnement physique	Esquimalt	
Emiko Ihara	MCPS	Esquimalt	
Clarise Lim	monitrice de conditionnement physique	Esquimalt	
Graham Frost	MCPS	Esquimalt	
Danielle Sutherland	DCPS	Esquimalt	Penny est en congé de maternité
Gillian Hawes	coordonnatrice des sports	Esquimalt	Intérimaire
Caroline Houle-Laporte	SAP	St-Jean-sur-Richelieu	
Vincenzo Jr Varricchio	MCPS	St-Jean-sur-Richelieu	
Mélanie Cyr	MCPS	St-Jean-sur-Richelieu	
Caroline Boucher	SAP	St-Jean-sur-Richelieu	
Jonathan Fontaine-Duval	SAP	St-Jean-sur-Richelieu	Intérimaire
Mark Boates	coordonnateur des installations	Trenton	Intérimaire
Anthony Marsh	MCPS	Trenton	Intérimaire